

«Жизнь — это 10% того, что вы испытываете, и 90% того, как вы на это реагируете».

Дороти М. Неддермайер

Дорогой друг, Жизнь – это длинный путь, который наполнен различными событиями, иногда не совсем хорошими, но являющимися большим опытом для каждого человека.

Иногда в нашей жизни происходят события, которые огорчают нас и кажется, что выхода из определенной ситуации нет...

Знай! Выход есть всегда!!!

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать своё положение с максимальной четкостью.

Определи, кто создал эту ситуацию, если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о том положении, в которое ты попал.

Не оставайся с болью один на один. Важно знать, где и какая помощь будет оказана.



Психологическую и правовую поддержку можно получить от родителей, классного руководителя, директора школы, школьного психолога, правоохранительных

органов. В конце концов можно позвонить по телефону **8 800 2000 122**.

Ты, наверное, знаешь, что мы все отличаемся друг от друга и по-разному:

- реагируем на одно и то же событие анализируем текущую ситуацию;
- прогнозируем последствия;
- делаем выводы из произошедшего.

Представляем твоему вниманию алгоритм, который поможет тебе эффективно справляться с жизненными сложностями, используя свой персональный опыт и внутренние ресурсы.



Алгоритм оказания психологической помощи себе при возникновении сложной жизненной ситуации

1. Сосредоточься на решении, а не на проблеме. В жизни нет ничего постоянного. Тяжелые времена пройдут. Никакая проблема независимо от того, насколько она велика, не будет длиться вечно. Вкладывай свое время и энергию в поиск возможных решений и разработку стратегий, чтобы справиться с ними. Прими и осознай проблемы и боль, которые ты испытываешь прямо сейчас, но не закливайся на бесконечной рефлексии. Твоя задача - найти решение и двигаться дальше.

Попробуй задать себе вопросы, которые позволяют прояснить ситуацию:

➤ В чём, собственно, состоит данная проблема?

➤ Что делает эту ситуацию особенно трудной или болезненной?

➤ Есть ли непосредственная угроза жизни или безопасности для тебя и твоих близких?

➤ Событие уже произошло или продолжает развиваться?

➤ Какие ближайшие и отдалённые последствия у данной проблемы?

➤ Есть ли возможность решить проблему самостоятельно, без привлечения других?

➤ Будет ли решение проблемы временным или окончательным?

2. Ты выживешь. Ты делал это раньше.

Ты уже был в бесчисленном множестве сложных ситуаций в своей жизни и преодолеваешь их снова и снова. У тебя есть все силы, чтобы выжить и победить и на этот раз. Да, на этот раз другая проблема, но опыт выживания универсален и он растёт с каждой трудностью, которую ты переживаешь. Мы часто недооцениваем свою устойчивость и внутреннюю силу. Необходимо поверить в себя.

3. Реши, что ты это делаешь для себя.



В жизни еще будет много других взлётов и падений. Никто не поймет ни твоей боли, ни твоего горя. Они не потеряли то, что потерял ты. Поэтому ты не должен никому позволять решать, что тебе следует думать и чувствовать в трудные времена. Ты живёшь и преодолеваешь удары судьбы для себя и ради себя, а не для того чтобы оправдать чьи-то ожидания. Задай себе несколько контрольных вопросов:

- Зачем я это делаю?
- Как изменится моя жизнь, когда я решу проблему?
- Что произойдёт со мной, если я откажусь от активных действий?

4. Определи, что ты можешь изменить, а затем измени это.

Попробай изменить то, что можешь. Разработай план и начни его осуществлять шаг за шагом.

Если ты не можешь изменить ситуацию, возможно, ты сможешь изменить свое отношение к ней. Например, когда ты пытаешься справиться с потерей близкого человека и тебе нужно сосредоточиться на том, чтобы справиться со своим сильным горем. Один из способов сделать это - изменить свою точку зрения. Мы не можем вернуть тех, кто ушел, но мы можем сохранить их в памяти и ценить тех, кто все еще с нами.

Также важно понимать, ЧТО ты не можешь изменить, и принимать сложную ситуацию такой, какая она есть.

5. Прими новый жизненный опыт.

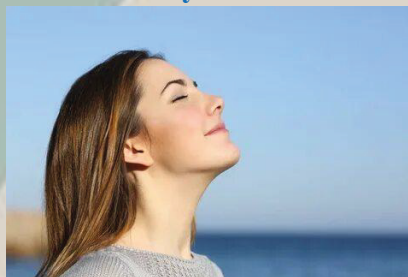
Нравится нам это или нет, но у всего происходящего с нами есть причина и цель.

Лучше верить в то, что в наших трудностях и негативном опыте есть что - то, что сделает нас лучше и сильнее, чем злиться на себя и окружающий мир.

У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событиях (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям). В это время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких.

Но знай для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время.

Предлагаем тебе упражнение «Дыхание».
Оно поможет тебе успокоиться.



Когда ты сильно переживаешь или взволнован у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха.

Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать, и принимать осознанные решения.

Верь, что ты можешь исправить положение, все в твоих руках!

Наши координаты:

454047, г. Челябинск,

ул. Румянцева, 19а

Наши координаты:

☎ 700-17-71 (доб.210)

сайт: www.семья-центр.рф

e-mail: rostok_shkola@mail.ru

Дополнительная информация

☎ Телефон доверия

8(351)721-19-21

☎ Детский телефон доверия

8 800 2000 122



**Челябинский областной
Центр социальной защиты
«Семья»**

**«Как помочь
самому себе справиться со
сложной ситуацией?»**



(для детей и подростков)